

食事の ヒント

テーマ 備蓄食品を活用しよう！

災害や買い物ができない状況を想定し普段から備えておくことは大切です。備蓄品を日常生活で消費し、使った分を補充する「ローリングストック法」は備蓄品の管理に役立ちます。今回は、備蓄食品を使った料理として、サバの水煮缶を使ったレシピをご紹介します。

回答は
栄養部／橋本 脩平
(はしもとしゅうへい)



サバ缶の炊き込みご飯



【材料】

米	2合
サバ水煮缶	1缶
醤油	大さじ1
A みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
人参	40g
シメジ	40g

【栄養量
(1人分(ごはん150g))】
エネルギー 320kcal
たんぱく質 10g
塩分 0.8g

【作り方】①米2合を研いで水を切る。②Aの調味料、サバの水煮缶を汁ごと加えて釜の2合炊きの目盛りまで水を加える。③皮をむき2〜3cmに千切りにした人参、石づきを取り、房をほぐしたシメジを入れて、通常炊飯でごはんを炊く。
④炊けたら全体をほぐして出来上がり。

ちょっと一言

材料を入れて炊くだけでできる簡単なメニューです。梅干しを入れて炊いてもおいしいです。

サバ缶味噌汁



【材料(2人分)】

水	300ml
サバ水煮缶	1/2缶
玉ねぎ	20g
大根	30g
味噌	15g
ねぎ	適量
白だし	6g

【栄養量(1人分)】
エネルギー 85kcal
たんぱく質 8g
塩分 1.4g

【作り方】①鍋に水を入れ、大根、玉ねぎをゆでる。②サバの水煮缶、白だしを加えてさらに火にかける。③沸騰したら火を止めて味噌を溶かす。④器に盛り付け、刻みねぎをのせたら出来上がり。

ちょっと一言

サバ缶は、たんぱく質やn-3系脂肪酸であるEPA、DHAを効率よく摂取できます。サバの匂いが気になる場合は、水煮缶の汁は入れずに、おろし生姜など加えてください。